



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

*И.Т. Кузнецова*

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

*Э.Р. Харламова*



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**  
сезон (осенне-зимний)

| № рецептуры                                                                             | Наименование блюд                                                           | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин А,<br>мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг       | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                                      |                                                                             |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| <b>1 день</b>                                                                           |                                                                             |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| ТТК                                                                                     | Салат из моркови с яблоками                                                 | 60         | 0,64         | 3,01         | 5,11            | 50,91                  | 0,03              | 2,63             | 0,00             | 0,21             | 14,40        | 26,72         | 18,23        | 0,64        |
| ТТК                                                                                     | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/150/5   | 11,45        | 12,46        | 31,32           | 289,95                 | 0,10              | 0,50             | 23,90            | 4,80             | 31,70        | 147,63        | 38,18        | 2,06        |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017                       | Компот из сухофруктов (75С)                                                 | 200        | 0,66         | 0,09         | 22,03           | 92,80                  | 0,02              | 0,73             | 0,00             | 0,51             | 32,18        | 23,44         | 17,46        | 0,67        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012<br>Дети + | Хлеб ржаной                                                                 | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88           | 59,40                  | 0,05              | 0,00             | 0,00             | 0,42             | 8,70         | 45,00         | 14,10        | 1,17        |
| <b>Итого:</b>                                                                           |                                                                             | <b>520</b> | <b>14,73</b> | <b>15,92</b> | <b>70,35</b>    | <b>493,06</b>          | <b>0,20</b>       | <b>3,85</b>      | <b>23,90</b>     | <b>5,93</b>      | <b>86,97</b> | <b>242,79</b> | <b>87,97</b> | <b>4,55</b> |

20%

|                                                                                         |                                                                 |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2 день</b>                                                                           |                                                                 |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012<br>Дети +   | Плоды и ягоды свежие (яблоки)                                   | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03        | 10,00        |              | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
| ТТК                                                                                     | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/150/5   | 10,55        | 11,85        | 39,40        | 324,45        | 0,11        | 0,88         | 65,30        | 1,83        | 314,60        | 252,49        | 41,76        | 1,01        |
| № 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017                      | Кофейный напиток с молоком                                      | 200        | 3,2          | 2,7          | 6,0          | 60,7          | 0,0         | 1,3          | 20,0         | 0,0         | 125,8         | 90,0          | 14,0         | 0,1         |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012<br>Дети + | Хлеб ржаной                                                     | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,42        | 8,70          | 45,00         | 14,10        | 1,17        |
| <b>Итого:</b>                                                                           |                                                                 | <b>545</b> | <b>16,10</b> | <b>15,29</b> | <b>67,08</b> | <b>491,55</b> | <b>0,24</b> | <b>12,18</b> | <b>85,30</b> | <b>2,45</b> | <b>465,08</b> | <b>398,49</b> | <b>78,86</b> | <b>4,51</b> |

20%

|                                                                                       |                            |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |               |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>3 день</b>                                                                         |                            |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |               |              |
| № 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети -2017                    | Сыр порционный             | 10         | 2,63         | 2,66         | 0,00         | 34,33         | 0,00        | 0,07        | 21,00        | 0,04        | 100,00        | 60,00         | 5,50          | 0,07         |
| № 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети -2017                   | Гуляш из говядины          | 50/50      | 10,39        | 14,79        | 10,30        | 221,00        | 0,03        | 0,92        |              | 2,61        | 61,81         | 154,15        | 22,03         | 3,06         |
| № 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017                    | Каша гречневая рассыпчатая | 150        | 3,77         | 2,29         | 39,72        | 214,00        | 0,21        | 0,00        | 0,00         | 0,40        | 23,99         | 207,35        | 140,52        | 4,71         |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017                    | Чай с сахаром, с лимоном   | 185/10/5   | 0,11         | 0,02         | 10,15        | 41,32         | 0,00        | 2,03        | 0,00         | 0,01        | 13,25         | 3,96          | 2,16          | 0,33         |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Дети + | Хлеб ржаной                | 50         | 3,30         | 0,60         | 19,80        | 99,00         | 0,09        | 0,00        | 0,00         | 0,70        | 14,50         | 75,00         | 23,50         | 1,95         |
| <b>Итого:</b>                                                                         |                            | <b>510</b> | <b>20,20</b> | <b>20,36</b> | <b>79,97</b> | <b>609,65</b> | <b>0,33</b> | <b>3,02</b> | <b>21,00</b> | <b>3,76</b> | <b>213,55</b> | <b>500,46</b> | <b>193,71</b> | <b>10,12</b> |

25%

|                                                                                          |                                                                 |             |               |               |                |                 |                |                |               |                |                 |                  |                 |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|
|                                                                                          | <b>4 день</b>                                                   |             |               |               |                |                 |                |                |               |                |                 |                  |                 |                |
| ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели + | Свекла отварная дольками                                        | 60          | 1,08          | 0,06          | 5,88           | 28,80           | 0,01           | 5,34           | 0,00          | 0,06           | 27,00           | 30,60            | 15,60           | 1,02           |
| ТТК                                                                                      | Птица запеченная                                                | 100         | 10,42         | 12,43         | 8,65           | 192             | 0,06           | 1,28           | 51,8          | 0,8            | 41,26           | 216,4            | 23,42           | 1,78           |
| № 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                      | Гюре картофельное с маслом сливочным                            | 150/3       | 3,08          | 6,25          | 20,47          | 150,45          | 0,14           | 18,16          | 8,00          | 0,20           | 37,46           | 87,20            | 27,75           | 1,01           |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                        | Компот из сухофруктов (75С)                                     | 200         | 0,66          | 0,09          | 22,03          | 92,80           | 0,02           | 0,73           | 0,00          | 0,51           | 32,18           | 23,44            | 17,46           | 0,67           |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +       | Хлеб пшеничный                                                  | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,50           | 0,03           | 0,00           | 0,00          | 0,33           | 6,00            | 19,50            | 4,20            | 0,33           |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +     | Хлеб ржаной                                                     | 40          | 2,64          | 0,48          | 15,84          | 79,20           | 0,07           | 0,00           | 0,00          | 0,56           | 11,60           | 60,00            | 18,80           | 1,56           |
|                                                                                          | <b>Итого:</b>                                                   | <b>583</b>  | <b>20,16</b>  | <b>19,55</b>  | <b>87,63</b>   | <b>613,75</b>   | <b>0,33</b>    | <b>25,51</b>   | <b>59,80</b>  | <b>2,46</b>    | <b>155,50</b>   | <b>437,14</b>    | <b>107,23</b>   | <b>6,37</b>    |
|                                                                                          | <b>5 день</b>                                                   |             |               |               |                |                 |                |                |               |                |                 |                  |                 |                |
| № 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                        | Сыр порционно                                                   | 15          | 3,95          | 3,99          | 0,00           | 51,50           | 0,01           | 0,11           | 31,50         | 0,06           | 150,00          | 90,00            | 8,25            | 0,11           |
| №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошко образоват учрежд Дели 2017       | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе                        | 60/40       | 7,284         | 11,940        | 8,360          | 124             | 0,048          | 0,276          | 29,620        | 0,421          | 20,726          | 80,202           | 15,521          | 0,640          |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                  | 180/5       | 5,10          | 3,62          | 31,96          | 176,10          | 0,06           | 0,00           | 12,00         | 0,80           | 11,91           | 38,07            | 8,62            | 0,86           |
| ТТК                                                                                      | Напиток из свежих фруктов (75С)                                 | 200         | 0,34          | 0,17          | 21,46          | 103,50          | 0,02           | 3,17           | 0,00          | 0,13           | 16,67           | 7,05             | 7,78            | 0,88           |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +       | Хлеб пшеничный                                                  | 45          | 3,42          | 0,36          | 22,14          | 105,75          | 0,05           | 0,00           | 0,00          | 0,50           | 9,00            | 29,25            | 6,30            | 0,50           |
|                                                                                          | <b>Итого:</b>                                                   | <b>545</b>  | <b>20,09</b>  | <b>20,08</b>  | <b>83,92</b>   | <b>560,84</b>   | <b>0,18</b>    | <b>3,55</b>    | <b>73,12</b>  | <b>1,91</b>    | <b>208,31</b>   | <b>244,57</b>    | <b>46,47</b>    | <b>2,98</b>    |
|                                                                                          | <b>6 день</b>                                                   |             |               |               |                |                 |                |                |               |                |                 |                  |                 |                |
| № 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                       | Салат из свежей капусты с морковью                              | 80          | 1,05          | 2,60          | 5,17           | 48,32           | 0,02           | 13,68          | 0,00          | 6,71           | 19,98           | 22,65            | 12,07           | 0,37           |
| ТТК                                                                                      | Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным | 75/150/3    | 12,93         | 12,41         | 43,12          | 304,30          | 0,08           | 0,50           | 15,90         | 3,96           | 41,00           | 189,24           | 44,95           | 1,54           |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                       | Чай с сахаром, с лимоном                                        | 185/10/5    | 0,11          | 0,02          | 10,15          | 41,32           | 0,00           | 2,03           | 0,00          | 0,01           | 13,25           | 3,96             | 2,16            | 0,33           |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +     | Хлеб ржаной                                                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 59,40           | 0,05           | 0,00           | 0,00          | 0,42           | 8,70            | 45,00            | 14,10           | 1,17           |
|                                                                                          | <b>Итого:</b>                                                   | <b>538</b>  | <b>16,08</b>  | <b>15,39</b>  | <b>70,32</b>   | <b>453,34</b>   | <b>0,14</b>    | <b>16,20</b>   | <b>15,90</b>  | <b>11,10</b>   | <b>82,92</b>    | <b>260,85</b>    | <b>73,28</b>    | <b>3,41</b>    |
|                                                                                          | <b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>                                | <b>3241</b> | <b>107,35</b> | <b>106,59</b> | <b>459,272</b> | <b>3222,193</b> | <b>1,41593</b> | <b>64,3051</b> | <b>279,02</b> | <b>27,6015</b> | <b>1212,318</b> | <b>2084,2832</b> | <b>587,5188</b> | <b>31,9515</b> |

25%

25%

20%

## 2-ая неделя

| 1 день                                                                              |                                                                  |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТТХ                                                                                 | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 60/180/5 | 16,02 | 18,13 | 42,98 | 386,40 | 0,13 | 1,02  | 67,52 | 1,84 | 344,24 | 275,54 | 47,35 | 1,13 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Чай "Витаминный" с шиповником                                    | 165/10/5 | 0,24  | 0,09  | 12,43 | 54,20  | 0,00 | 50,03 | 0,00  | 0,19 | 13,95  | 3,65   | 2,25  | 0,42 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +  | Хлеб пшеничный                                                   | 25       | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,75  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,28 | 5,00   | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели + | Хлеб ржаной                                                      | 30       | 1,98  | 0,36  | 11,88 | 59,40  | 0,05 | 0,00  | 0,00  | 0,42 | 8,70   | 45,00  | 14,10 | 1,17 |
| Итого:                                                                              |                                                                  | 500      | 20,14 | 18,78 | 79,59 | 558,75 | 0,21 | 51,05 | 67,52 | 2,72 | 371,89 | 340,44 | 67,20 | 2,99 |
| 2 день                                                                              |                                                                  |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| № 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                  | Салат из отварной свеклы                                         | 60       | 0,84  | 3,61  | 4,96  | 55,68  | 0,01 | 3,99  | 0,00  | 1,62 | 21,28  | 24,38  | 12,42 | 0,79 |
| № 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Рыба, тушенная в томате с овощами                                | 50/50    | 9,05  | 6,09  | 3,80  | 105,00 | 0,05 | 3,73  | 5,82  | 2,52 | 69,07  | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| № 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                 | Пюре картофельное с маслом сливочным                             | 150/3    | 3,08  | 6,25  | 20,47 | 150,45 | 0,14 | 18,16 | 8,00  | 0,20 | 37,46  | 87,20  | 27,75 | 1,01 |
| №342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                   | Компот из свежих яблок (75С)                                     | 200      | 0,16  | 0,16  | 17,90 | 74,60  | 0,01 | 0,90  | 0,00  | 0,08 | 13,88  | 4,40   | 5,14  | 0,92 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +  | Хлеб пшеничный                                                   | 35       | 2,66  | 0,28  | 17,22 | 82,25  | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,39 | 7,00   | 22,75  | 4,90  | 0,39 |
| Итого:                                                                              |                                                                  | 548      | 15,79 | 16,39 | 64,34 | 467,98 | 0,25 | 26,78 | 13,82 | 4,81 | 148,68 | 300,91 | 98,74 | 3,96 |
| 3 день                                                                              |                                                                  |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012 Дели +  | Глоды и ягоды свежие (яблоки)                                    | 100      | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03 | 10,00 |       | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20 |
| № 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                 | Плов из говядины с рисовой крупой                                | 50/150   | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 | 0,04 | 0,27  | 0,00  | 4,23 | 89,33  | 176,23 | 40,58 | 2,64 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Чай с сахаром                                                    | 190/10   | 0,07  | 0,02  | 10,01 | 40,00  | 0,00 | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 10,95  | 2,80   | 1,40  | 0,27 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +  | Хлеб пшеничный                                                   | 25       | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,75  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,28 | 5,00   | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели + | Хлеб ржаной                                                      | 20       | 1,32  | 0,24  | 7,92  | 39,60  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,28 | 5,80   | 30,00  | 9,40  | 0,78 |
| Итого:                                                                              |                                                                  | 545      | 19,64 | 20,41 | 79,78 | 593,77 | 0,13 | 10,30 | 0,00  | 4,98 | 127,08 | 236,28 | 63,88 | 6,16 |

25%

20%

25%

|                                                                                     |                                                                             |             |                |                |                |                 |                |                |                 |                |                 |                  |                 |                |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|--------|
| <b>4 день</b>                                                                       |                                                                             |             |                |                |                |                 |                |                |                 |                |                 |                  |                 |                |        |
| ТТК                                                                                 | Салат из моркови                                                            | 60          | 0,74           | 0,06           | 9,98           | 49,02           | 0,03           | 2,02           | 0,00            | 8,04           | 15,46           | 31,66            | 21,63           | 0,40           |        |
| ТТК                                                                                 | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/150/5    | 11,45          | 12,46          | 31,32          | 289,95          | 0,10           | 0,50           | 23,90           | 4,80           | 31,70           | 147,63           | 38,18           | 2,08           |        |
| № 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Какао с молоком                                                             | 200         | 1,58           | 3,54           | 7,60           | 78,60           | 0,06           | 1,59           | 24,40           | 0,00           | 151,92          | 124,56           | 21,34           | 0,45           |        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *  | Хлеб пшеничный                                                              | 30          | 2,28           | 0,24           | 14,76          | 70,50           | 0,03           | 0,00           | 0,00            | 0,33           | 6,00            | 19,50            | 4,20            | 0,33           |        |
|                                                                                     | <b>Итого:</b>                                                               | <b>520</b>  | <b>16,05</b>   | <b>16,30</b>   | <b>63,66</b>   | <b>483,07</b>   | <b>0,22</b>    | <b>4,10</b>    | <b>48,30</b>    | <b>13,17</b>   | <b>205,07</b>   | <b>323,35</b>    | <b>85,34</b>    | <b>3,25</b>    | 20%    |
| <b>5 день</b>                                                                       |                                                                             |             |                |                |                |                 |                |                |                 |                |                 |                  |                 |                |        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели *  | Фрукты и ягоды свежие (апельсины)                                           | 180         | 1,62           | 0,36           | 14,58          | 77,40           | 0,07           | 108,00         |                 | 0,36           | 61,20           | 41,40            | 23,40           | 0,54           |        |
| № 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017              | Овощи тушеные с мясом                                                       | 50/150      | 12,48          | 15,68          | 19,34          | 271,50          | 0,12           | 18,77          | 39,00           | 4,67           | 89,15           | 148,63           | 39,69           | 2,23           |        |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                   | Компот из сухофруктов (75С)                                                 | 200         | 0,66           | 0,09           | 22,03          | 92,80           | 0,02           | 0,73           | 0,00            | 0,51           | 32,18           | 23,44            | 17,46           | 0,67           |        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели * | Хлеб ржаной                                                                 | 20          | 1,32           | 0,24           | 7,92           | 39,60           | 0,03           | 0,00           | 0,00            | 0,28           | 5,80            | 30,00            | 9,40            | 0,78           |        |
|                                                                                     | <b>Итого:</b>                                                               | <b>600</b>  | <b>16,08</b>   | <b>16,37</b>   | <b>63,87</b>   | <b>481,30</b>   | <b>0,24</b>    | <b>127,49</b>  | <b>39,00</b>    | <b>5,82</b>    | <b>188,33</b>   | <b>243,47</b>    | <b>89,95</b>    | <b>4,21</b>    | 20%    |
| <b>6 день</b>                                                                       |                                                                             |             |                |                |                |                 |                |                |                 |                |                 |                  |                 |                |        |
| № 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                  | Салат из свежей капусты с морковью                                          | 80          | 1,05           | 2,60           | 5,17           | 48,32           | 0,02           | 13,68          | 0,00            | 6,71           | 19,98           | 22,65            | 12,07           | 0,37           |        |
| ТТК                                                                                 | Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным       | 75/150/3    | 15,16          | 16,19          | 44,63          | 386,76          | 0,26           | 1,49           | 71,98           | 1,73           | 41,59           | 320,78           | 154,60          | 6,23           |        |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Чай с сахаром, с лимоном                                                    | 185/10/5    | 0,11           | 0,02           | 10,15          | 41,32           | 0,00           | 2,03           | 0,00            | 0,01           | 13,25           | 3,96             | 2,16            | 0,33           |        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *  | Хлеб пшеничный                                                              | 45          | 3,42           | 0,36           | 22,14          | 105,75          | 0,05           | 0,00           | 0,00            | 0,50           | 9,00            | 29,25            | 6,30            | 0,50           |        |
|                                                                                     | <b>Итого:</b>                                                               | <b>553</b>  | <b>19,74</b>   | <b>19,17</b>   | <b>82,09</b>   | <b>582,15</b>   | <b>0,33</b>    | <b>17,20</b>   | <b>71,98</b>    | <b>8,94</b>    | <b>83,82</b>    | <b>376,63</b>    | <b>175,14</b>   | <b>7,43</b>    | 25%    |
|                                                                                     | <b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>                                            | <b>3266</b> | <b>107,431</b> | <b>107,418</b> | <b>433,323</b> | <b>3172,017</b> | <b>1,38215</b> | <b>236,912</b> | <b>240,6192</b> | <b>40,4351</b> | <b>1124,873</b> | <b>1821,0903</b> | <b>580,2472</b> | <b>28,0094</b> |        |
|                                                                                     | <b>ВСЕГО за 12 дней:</b>                                                    | <b>6507</b> | <b>214,781</b> | <b>214,008</b> | <b>892,595</b> | <b>6394,21</b>  | <b>2,79808</b> | <b>301,217</b> | <b>519,6392</b> | <b>68,0366</b> | <b>2337,19</b>  | <b>3905,3735</b> | <b>1167,766</b> | <b>59,9609</b> |        |
|                                                                                     | <b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>                                     | <b>542</b>  | <b>17,90</b>   | <b>17,83</b>   | <b>74,38</b>   | <b>532,85</b>   | <b>0,23</b>    | <b>25,10</b>   | <b>43,30</b>    | <b>5,67</b>    | <b>194,77</b>   | <b>325,45</b>    | <b>97,31</b>    | <b>5,00</b>    | 20-25% |